

Ricerche e attualità

L'impatto della pandemia sulla Sessualità

Roberta Rossi, Psicologa e Sessuologa

Covid-19 ha modificato molte abitudini e reso incerto ciò che un tempo davamo per scontato. La salute sessuale è uno degli aspetti che ha risentito di questi cambiamenti, a volte in modo radicale.



Le misure di contenimento del virus hanno previsto chiusure generalizzate e le linee guida di “allontanamento fisico” hanno indotto drastici cambiamenti nella vita quotidiana, con implicazioni significative per le attività del tempo libero, compresa la sessualità.

Il piacere legato alla sessualità, quando liberamente scelta, è il motivo più comune per età e genere nelle popolazioni occidentali; è una forma comune di svago che soddisfa molteplici esigenze e comporta benefici per il benessere fisico e psicologico.

Tuttavia, sulla scia del COVID-19, le severe restrizioni di contatto hanno limitato le opportunità di sesso ricreativo, soprattutto per coloro che vivono da soli. Quando le restrizioni legate al

coronavirus sono diventate più diffuse, i media popolari hanno iniziato a riferire di cambiamenti nel comportamento sessuale, indicando un aumento delle ricerche di pornografia online (Pornhub Insights, 2020), delle vendite di sex toys, dei download di app per incontri e dei post erotici sui social media. Questo modello, coerente con l'integrazione complessiva di internet e delle piattaforme digitali nella vita sessuale delle persone (Nixon & Düsterhöft, 2017), suggerisce che quando le opportunità per la ricerca del sesso in persona e in coppia sono limitate, le attività online e in solitaria vengono maggiormente utilizzate per sopperire alla limitazione.

Gli studi sui cambiamenti nella sessualità

Molti sono gli studi che si sono occupati della sessualità nel pe-

riodo del lockdown ma anche successivamente; in questa rassegna verranno riportati i più importanti dal punto di vista dei dati emersi. In un ampio studio americano (Lehmiller et al, 2020) il distanziamento fisico ha portato ad un declino della vita sessuale per la metà dei partecipanti; il 20% del campione ha invece riportato un'espansione dei loro repertori sessuali, compresi nuovi usi della tecnologia.

Essere senza partner convivente è il fattore che più ha inciso per la ricerca di nuove attività soprattutto virtuali e basate sulla tecnologia, come il sexting e l'invio di foto nude, rispetto a quelli con un partner convivente: il che spiega perché i partecipanti più giovani e quelli più anziani tendevano a riferire di aver provato nuove attività sessuali.

Per quanto riguarda la coppia convivente, circa un partecipante su cinque (20,3%) ha riferito di aver fatto nuove esperienze dall'inizio della pandemia, senza particolari distinzioni riguardo il genere (20,6% donne e il 19,4% uomini e il 18,4% non binari), bensì all'orientamento sessuale dove il 22,3% dei partecipanti LGBTQ ha riportato nuove esperienze, rispetto al 18,1% dei partecipanti etero-sessuali. Sia per gli uomini che per le donne le nuove esperienze erano collegate al riferire un maggior desiderio sessuale nelle ultime due settimane per quello che riguarda gli uomini, mentre per le donne ha agito lo stress e la solitudine.

È degno di nota il fatto che lo stress e la solitudine, pur essendo associati a valutazioni complessive negative della propria

vita sessuale, erano legati alla sperimentazione di nuove attività.



In un altro studio condotto su 967 partecipanti, a causa della pandemia di COVID-19 e delle relative misure di contenimento il 22% dei partecipanti ha riportato una diminuzione del desiderio sessuale; il 41% ha sperimentato una diminuzione nella frequenza dei rapporti sessuali; il 20% ha riferito una dimi-

nuzione del consumo di alcol prima o durante le attività sessuali; il 31% ha riferito un deterioramento delle relazioni con il partner.

I fattori che hanno influenzato le relazioni con il partner fanno riferimento soprattutto alla logistica durante la pandemia, lo stato di relazione esclusiva, il desiderio sessuale e la soddisfazione sessuale. In questo stesso studio è stato messo in evidenza come il COVID-19 abbia anche causato **interruzioni nei servizi di salute riproduttiva come l'assistenza prenatale e postnatale, i servizi per il parto e l'aborto, la disponibilità di contraccezione e la gestione delle infezioni sessualmente trasmesse.** (Li et al, 2020).

Nello studio australiano di Coombe e collaboratori (2020) emerge che il 53,5% dei partecipanti ha diminuito l'attività

sessuale durante il lockdown rispetto al 2019, con una piccola percentuale (14,3%) che ha riferito di avere avuto più attività sessuale. Non ci sono state differenze nella frequenza dell'attività sessuale in base al sesso, bensì in base all'orientamento sessuale e allo stato di relazione.

Per tutte le variabili, gli uomini che fanno sesso con gli uomini (MSM) sono stati i più propensi a riferire di aver fatto meno sesso che nel 2019 (70,0%). Un numero minore di partecipanti (1,2%) ha riferito di aver partecipato a sesso di gruppo, scambio o sesso a tre dopo il blocco, rispetto al 2019.

Donne e sessualità

Uno studio italiano ha confermato una diminuzione della funzione sessuale e della qualità

della vita nelle donne in età riproduttiva durante il periodo di restrizione dovuto all'epidemia di Covid-19.

Sono in particolare le donne che vivono con i loro partner ad aver ridotto significativamente l'attività sessuale (Schiavi et al., 2020), dato confermato nel lavoro di Panzeri e collaboratori (2020) dove una parte delle partecipanti femminili ha riferito una diminuzione del piacere, della soddisfazione, del desiderio ed eccitazione (mediato dalla preoccupazione), la mancanza di privacy e lo stress.

Uno studio polacco ha confrontato la presenza di disfunzione sessuale nelle donne prima e durante il blocco, trovando un aumento da 15.3% vs 34,3%; a questo si associava una diminuzione della frequenza dei rap-

porti sessuali rispetto al periodo precedente. I fattori che hanno influito sono stati indicati nell'isolamento dal partner, lo stress della situazione e l'inasprimento dei conflitti di coppia. (Fuchs et al, 2020).

Lo studio spagnolo di Ballester Jacob e collaboratori (2020) è l'unico a riportare una percentuale significativamente più alta (37,8%), della presenza del desiderio nelle donne rispetto agli uomini (29,1%).

Uomini e sessualità

Sappiamo che gli uomini sono stati maggiormente colpiti dalla pandemia laddove il ruolo degli ormoni femminili è stato maggiormente protettivo per la salute delle donne. In uno studio italiano su salute generale e funzione sessuale degli uomini, sono stati presi in considerazio-

ne diversi parametri (età, grasso corporeo, stati d'ansia da lockdown, depressione per gli effetti dell'epidemia) ed è emerso che l'incidenza maggiore è stata riscontrata con la disfunzione erettile, risultata essere cinque volte più probabile negli uomini che hanno avuto il Sars-CoV-2, con una ulteriore corrispondenza tra la disfunzione e casi più gravi della malattia.

Uno studio italiano ha confermato una diminuzione della funzione sessuale e della qualità della vita nelle donne in età riproduttiva durante il periodo di restrizione dovuto alla pandemia.

Le persone esposte maggiormente all'infezione da coronavirus e alle sue complicanze presentano gli stessi fattori di rischio di chi è esposto a svi-

luppare la disfunzione erettile: quindi patologie metaboliche, come obesità o diabete, patologie cardiovascolari, respiratorie e oncologiche. La disfunzione erettile potrebbe essere una complicazione a breve o a lungo termine del COVID-19 (Sansone et al, 2021).

Da un punto di vista più squisitamente psicologico si stima che **durante la pandemia i sintomi della depressione** negli USA **siano triplicati rispetto al periodo precedente**.

La depressione è associata in modo bidirezionale alla disfunzione erettile: l'umore depresso e i farmaci antidepressivi possono causare difficoltà erettive mentre la disfunzione erettile può portare ad esacerbare i sintomi depressivi (Chen et al, 2021).

Cambiamento pratiche sessuali

Il più importante cambiamento registrato durante il periodo più grave della pandemia è stato **il cambiamento nelle pratiche sessuali**. La tecnologia l'ha fatta da padrona e quelli che già precedentemente erano comportamenti saltuari sono diventati usuali. Parliamo di una **maggiore frequenza di utilizzo di sex toys** (14,6%), della **masturbazione** (26%) della **pornografia** (19%) (Li et al, 2020; Cascalheira et al, 2021; Coombe et al, 2020; Peinado et al, 2020), soprattutto nelle persone che hanno riferito di aver fatto meno o nessun sesso durante l'isolamento rispetto a coloro che hanno riferito la stessa quantità o più sesso dopo Covid-19.

LGBTQT2+

Molte persone appartenenti alle cosiddette minoranze sessua-

li sperimentano già tassi elevati di problemi di salute mentale come ansia, depressione e solitudine a causa dell'essere una popolazione emarginata nella società.

Le prime osservazioni, poi confermate, ci dicono che ci sono rischi per la salute mentale, bisogni di salute sessuale non soddisfatti e accesso limitato ai trattamenti ormonali. La mancanza di screening per le **STIs** comporta che l'idoneità clinica per la PrEP (profilassi pre-esposizione) sia stata limitata. Alcuni individui sono stati isolati in famiglie con familiari o coinquilini che non sono favorevoli al loro orientamento sessuale o identità o espressione di genere, e questo ha peggiorato la loro qualità di vita (Brennan et al, 2020).



Per quello che riguarda nello specifico il comportamento sessuale di uomini gay, bisessuali e altri uomini che hanno rapporti sessuali con uomini (MSM), un sondaggio condotto tra aprile e maggio 2020 ci riporta che nei primi giorni della pandemia gli uomini hanno segnalato un aumento del numero di partner sessuali, associato ad un aumento dell'uso di sostanze. Circa un terzo degli uomini ha riferito che la pandemia ha impedito loro di accedere ai test per l'HIV o le infezioni sessualmente trasmesse (Stephen-

son et al. 2021). È stato evidenziato anche **un maggior tempo trascorso in app di incontri rispetto al periodo precedente e un aumento dell'uso del telefono erotico, delle webcam e il consumo di porno** (Shilo, Mor, 2020).

Conclusioni: reinventare l'intimità sessuale

L'intimità emotiva è uno scambio di affetto positivo che richiede rispetto, vicinanza e buona comunicazione. Per un sesso desiderato e piacevole, è necessario che lo scambio di affetto sia positivo con una buona comunicazione, rispetto e complicità; pertanto, **le sfide della convivenza forzata possono interferire nella qualità dello scambio sessuale.** Per le coppie che hanno sperimentato più tempo insieme, meno stress quotidiano e più intimità, po-

tremmo immaginare che il funzionamento sessuale sia migliorato. Per le coppie che viceversa hanno sperimentato umore negativo e conflittualità, anche a fronte di una intimità continuativa, potremmo dedurre che si siano presentati problemi legati alla sessualità (Lopes et al, 2020).

La ripresa della “normalità” potrebbe aiutare o lasciare invariata la situazione di intimità sessuale in queste coppie; di certo **sarà una sfida interessante da verificare.** Considerando che l'esperienza sessuale è una complessa interazione di stimoli fisici, visivi, uditivi e psicologici, che non richiede necessariamente il contatto fisico, si può suggerire di risvegliare altre fonti di piacere e creare nuove abitudini come i giochi sessuali, la condivisione di fantasie esisten-

ti, e cercare altri stimoli sessuali; soprattutto ai partner separati fisicamente che dovessero trovarsi di nuovo nella condizione della distanza fisica.

BIBLIOGRAFIA

- Ballester-Arnal R., Nebot-Garcia J.E., Ruiz-Palomino E., Giménez-García C., Gil-Llario M.D. "INSIDÈ" project on sexual health in Spain: sexual life during the lock-down caused by COVID-19. Sexual Research Social Policy. 2020, DOI: 10.1007/s13178-020-00506-1.
- Brennan, D.J., Card, K., Collicot, D., Jollimore J., Lachowsk N.J., How Might Social Distancing Impact Gay, Bisexual, Queer, Trans and Two-Spirit Men in Canada. AIDS Behav, 2020,24, 2480–2482. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02891-5>
- Cascalheira CJ, McCormack M, Portch E, Wignall L. Changes in Sexual Fantasy and Solitary Sexual Practice During Social Lockdown Among Young Adults in the UK. Sex Med. 2021 Jun;9(3):100342. doi: 10.1016
- Chen T., Bhambhvani H.P., Kasman A.M., & Eisenberg M.L., The Association of the COVID-19 Pandemic on Male Sexual Function in the United States: A Survey Study of Male Cannabis Users. Sexual Medicine, 2021, 9 (3). DOI: 10.1016/j.esxm.2021.100340
- Coombe J., Kong F.Y.S., Bittleston H., Williams H., Tomnay J., Vaisey A., Hocking J.S. Love during lockdown: findings from an online survey examining the impact of COVID-19 on the sexual health of people living in Australia. Sexually Transmitted Infections, sextrans.2020. DOI: 10.1136

LA SESSUALITÀ

ASPETTI ATTUALI, PROBLEMI E CURA

- Fuchs A., Matonóg A., Pilarska J., Sieradzka P., Szul M., Czu-ba B., & Droszol-Cop A. The Impact of COVID-19 on Female Sexual Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17 (19). DOI: 10.3390/ijerph17197152
- Jacob L., Smith L., Butler L., Barnett Y., Grabovac I., McDermott D., Armstrong N., Yakkundi A., & Tully M.A. Challenges in the Practice of Sexual Medicine in the Time of COVID-19 in the United Kingdom. *The Journal of Sexual Medicine*, 2020, 17 (7), 1229–1236. DOI: 10.1016/j.jsxm.2020.05.001
- Lehmiller J.J., Garcia J.R., Gesselman A.N., & Mark K.P. Less Sex, but More Sexual Diversity: Changes in Sexual Behavior during the COVID-19 Coronavirus Pandemic. *Leisure Sciences*, 2021, 43 (1/2), 295–304. DOI: 10.1080/01490400.2020.1774016
- Li G, Tang D, Song B, Wang C, Qunshan S, Xu C, Geng H, Wu H, He X, Cao Y, Impact of the COVID-19 Pandemic on Partner Relationships and Sexual and Reproductive Health: Cross-Sectional, Online Survey Study, *J Med Internet Res* 2020;22(8):e20961 doi:10.2196/20961
- Lopes G.P., Vale F.B.C., Vieira I., da Silva Filho A.L., Abuhid C., Geber S. COVID-19 and Sexuality: Reinventing Intimacy. *Archives of Sexual Behavior*, 2020; 49 (8), 2735–2738. DOI: 10.1007/s10508-020-01796-7
- Nixon P.G., Düsterhöft I.K. (editors), *Sex in the Digital Age*, Routledge; 2017
- Panzeri M., Ferrucci R., Cozza A., & Fontanesi L. Changes in Sexuality and Quality of Couple Relationship During the COVID-19 Lockdown. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 2020; 11. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.565823
- Peinado F.I., Mehrad M., Di Mauro M., Godoy M.F., Cruz E.G., Nilforoushzadeh M.A., Russo G.I., Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west. *International braz j urol* [online]. 2020, v. 46, n. Suppl 1; pp. 104-112. doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S116.

LA SESSUALITÀ

ASPETTI ATTUALI, PROBLEMI E CURA

- Pennanen-Iire C., Prereira-Lourenço M., Padoa A., Ribeirinho A., Samico A., Gressler M., Jatoi N.A., Mehrad M., Girard A. Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic. *Sexual Medicine Reviews*. 2021; (9) 3-14, DOI: 10.1016/j.sxmr.2020.10.004.
- Pornhub Insights (2020). Coronavirus Update–April 14. Available online at: <https://www.pornhub.com/insights/coronavirus-update-april-14>
- Sansone, A., Mollaioli, D., Ciocca, G., Colonnello, E., Limoncin, E., Balercia, G. and Jannini, E.A. “Mask up to keep it up”: Preliminary evidence of the association between erectile dysfunction and COVID-19. *Andrology*, 2021;9: 1053-1059. <https://doi.org/10.1111/andr.13003>
- Schiavi M.C., Spina V., Zullo M.A., Colagiovanni V., Luffarelli P., Rago R., & Palazzetti P. Love in the Time of COVID-19: Sexual Function and Quality of Life Analysis During the Social Distancing Measures in a Group of Italian Reproductive-Age Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 2020, 17 (8), 1407–1413. DOI: 10.1016/j.jsxm.2020.06.006
- Shilo G, Mor Z. COVID-19 and the Changes in the Sexual Behavior of Men Who Have Sex With Men: Results of an Online Survey. *J Sex Med*. 2020 Oct;17(10):1827-1834. doi: 10.1016
- Stephenson R, Chavanduka TMD, Rosso MT, et al. Sex in the Time of COVID-19: Results of an Online Survey of Gay, Bisexual and Other Men Who Have Sex with Men’s Experience of Sex and HIV Prevention During the US COVID-19 Epidemic. *AIDS Behav*. 2021 ;25(1):40-48. doi :10.1007/s10461-020-03024-8
- Yuksel B., & Ozgor F. Effect of the COVID-19 pandemic on female sexual behavior. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 2020;150 (1), 98–102. DOI: 10.1002/ijgo.13193